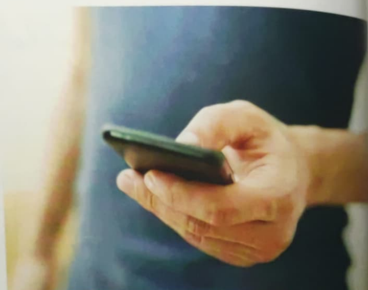
VIVIR [+] DOMINICAL
EDICIÓN #061 | 16 DE MARZO DE 2014

INTERNET OMNIPRESENTE

El futuro digital

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



El intercambio de mensajes e imágenes de naturaleza sexual explícita, a través de aparatos móviles inteligentes y tabletas, usando medios de mensajería instantánea en redes, es un fenómeno prevaleciente en el mundo, tanto en sociedades de primer mundo como en la nuestra.
'SEXTING': LA EXPRESIÓN MÁS RECIENTE DEL IMPULSO MÁS ANTIGUO | pág. 22



en la portada
ILUSTRACIÓN POR *Roy Hernández*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
ROY HERNÁNDEZ
ANDRÉS MARTÍNEZ FRANCESCHI
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com



Considerada como una de las cinco tendencias tecnológicas más importantes para 2014, la Internet de las Cosas o Internet de Todo (IdT) impulsa una industria cada vez más dinámica y global. Los hogares, empresas, carros, electrodomésticos y otros dispositivos se vuelven más 'inteligentes', la demanda por ellos crece y los consumidores y gobiernos aprenden sobre los beneficios de la interconexión entre personas, sistemas y objetos. Pero la IdT también supone retos, especialmente de acceso, capacidad y seguridad.

Por otro lado, la gratificación de la comunicación instantánea de imágenes y chats, el anonimato y el exhibicionismo están dando lugar a fenómenos y comportamientos sociales que son objeto de análisis. Uno de ellos es el *sexting*. ¿Acaso es esta forma de 'comunicación' una verdadera revolución de la expresión libre de la sexualidad?, cuestiona en estas páginas Olga de Obaldía.

A propósito del Día de San Patricio, que se celebra mañana, Anaximena Esquivel expone las tradiciones de este festejo que también se da en Panamá.

En otras notas, Andrés Martínez, *sommelier* de Patagonia Grill, comparte su experiencia en vinos; en Nutrición, la protagonista de hoy es la papa y en Mascotas, los pericos. Esperamos que disfruten esta edición y ¡que pasen un excelente domingo! Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



FOTOLIA

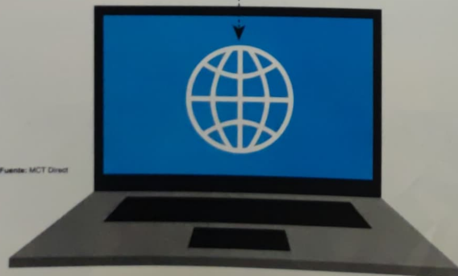
Tecnología

INTERNET OMNIPRESENTE

La 'Internet de las cosas' o 'Internet de todo' se perfila como la próxima impulsora de la industria tecnológica; pero, a pesar de sus ventajas y las oportunidades que representa, también supone nuevas exigencias en términos del 'tsunami' de datos, las capacidades de la red y la seguridad.



Todo **está** conectado



Infografía: Adaptación: La Prensa I Fuente: MCT Direct

*tecnología_* ***#IoE***

Cada vez más dispositivos, e incluso las personas, el ambiente, los edificios y los objetos, están enviando o recibiendo información a través de la red. Esta irrupción tecnológica ha influido la vida moderna en todos los ámbitos, dando origen a la llamada 'Internet de las cosas' o 'Internet de todo'.

Tamara Del Moral • tdelmoral@prensa.com

El 40 % de los habitantes del planeta está conectado y creando en internet. Desde su nacimiento oficial, el 12 de marzo de 1989, "la web ha generado valor por trillones de dólares, ha transformado la educación y el cuidado de la salud, y ha impulsado nuevos movimientos por la democracia alrededor del mundo. Y este es solo el comienzo", ha asegurado esta semana su creador, Tim Berners-Lee. En estos 25 años, la internet ha evolucionado y revolucionado el mundo, desde las formas de comunicarse e informarse, de trabajar, hacer negocios, estudiar, divertirse y hasta de protestar.

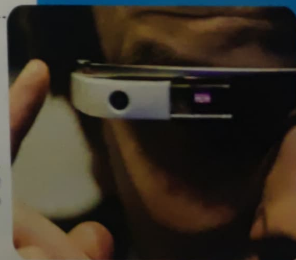
Actualmente, la internet está cada vez más omnipresente, ya no solo en computadoras de escritorio y portátiles, *tablets*, teléfonos inteligentes y consolas de videojuegos, sino también en los televisores, sistemas de seguridad y de 'infoentretenimiento', en los carros, relojes inteligentes, cámaras, distintos tipos de monitores y hasta en prendas de vestir y electrodomésticos. Todos estos dispositivos, e incluso las personas, el ambiente, los edificios y los objetos, están enviando o recibiendo información a través de la red.

Esta irrupción tecnológica ha influido la vida moderna en todos los ámbitos, dando origen a la llamada "Internet de las cosas" o "Internet de todo" (IdT), entendida como la conexión de personas, procesos, datos y objetos, y el valor exponencial que estas conexiones generan, y que, de acuerdo con la compañía Cisco, "contribuirá a mejorar nuestro bienestar, aportará mayor eficiencia y conveniencia, nos ayudará a ahorrar tiempo, dinero y energía, y a conservar los recursos".

sigue [+]



Cerradura inteligente. MYT IMAGES



Conectividad. *Google Glass, gafas de realidad aumentada.* BLOOMBERG

[+]

La IdT –que ha sido tema protagónico en todas las grandes ferias del sector, entre ellas el Consumer Electronic Show de Las Vegas y el salón tecnológico CeBit celebrado esta semana en Alemania– se potencia con la conectividad, la movilidad y el desarrollo de sistemas microelectromecánicos (MEMS, por sus siglas en inglés), que incluye diversos tipos de sensores.

En el CES de enero de este año se exhibieron carros que podían interactuar con un *smartphone* o un reloj inteligente.

La Asociación de Electrónica de Consumo (CEA) de Estados Unidos considera la IdT como una de las cinco tendencias tecnológicas más importantes para este año.

6 MIL DE LOS 7 MIL MILLONES DE HABITANTES DEL PLANETA TIENEN ACCESO A UN CELULAR. EL 21% LO USA COMO VÍA PRIMARIA PARA ACCEDER A INTERNET.



Se vio en el CES. Horno Dacor que integra una tablet de 7" con conectividad WiFi/Bluetooth. AFP

"El mundo está interconectado", expresa el decano de la Facultad de Ingeniería de Sistemas Computacionales de la Universidad Tecnológica de Panamá (UTP), Nicolás Samaniego. "Tenemos Smart TV, la informática médica, relojes inteligentes... empiezan a tener base de posibilidad algunas cosas que en su momento eran ciencia ficción. Internet es hoy lo que marca el estilo de la sociedad y la intercomunicación de las cosas permitirá que la calidad de vida llegue a todo el mundo".

Oportunidades

Cisco proyecta que habrá 50 mil millones de dispositivos conectados a internet para el año 2020, y estima que la IdT podría generar un valor de 14.2 trillones de dólares para 2022.

En teoría, la IdT permitirá que los servicios públicos modernicen sus redes de distribución para lograr un mayor control y eficacia. Se podrían monitorear los servicios de gas y agua a través de una dirección IP que informe de manera remota el estado y uso del servicio. También contribuirá a mejorar el cuidado de la salud, gracias a los sensores y dispositivos que monitorean y transmiten información sobre parámetros vitales a los servicios médicos y envían alertas o recordatorios. Los sistemas de seguridad vigilarán las viviendas utilizando capacidades de video y otras, y podrán compartir información vía internet. El reconocimiento de voz será cada vez más integrado a los sistemas. En cuanto al ahorro, los termostatos, sistemas eléctricos y de acueductos inteligentes, reducirán las facturas de energía.

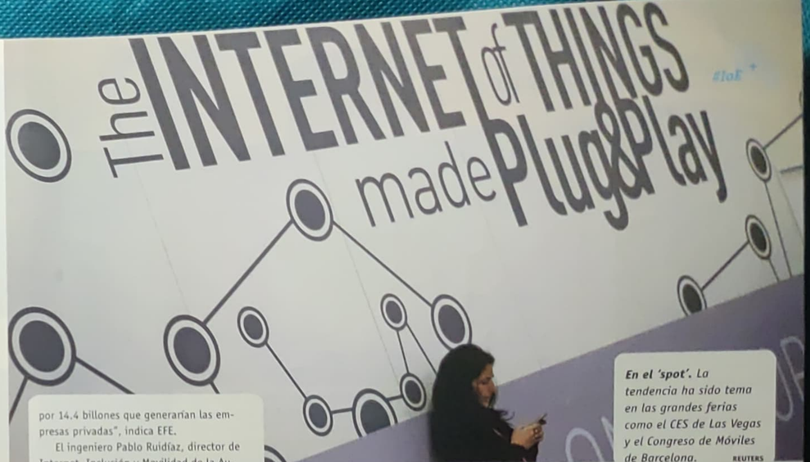
Una nota de la agencia EFE detalla que en Finlandia, los basureros tienen sensores que emiten una señal cuando es necesario recoger los desperdicios, lo que ha derivado en un ahorro del 40 % en este servicio. Y en Barcelona, se están usando tecnologías de video y colaboración que permiten a los ciudadanos interactuar virtualmente con la municipalidad sin tener que viajar a las oficinas.

"Según Cisco, si la IdT se pusiera en marcha en todo el mundo ahora, los ingresos que se generarían para el sector público en los próximos 10 años serían de 4.6 billones (millones de millones) de dólares. La cifra alcanzaría los 19 billones de dólares si se tienen en cuenta las ganancias por 14.4 billones que generarían las empresas privadas", indica EFE.





Feria CeBit, Alemania, 10 de marzo de 2014. La canciller alemana Angela Merkel y el primer ministro británico, David Cameron, observan una demostración de mano biónica que se controla con un celular o iPod vía Bluetooth. REUTERS | EFE



En el 'spot'. La tendencia ha sido tema en las grandes ferias como el CES de Las Vegas y el Congreso de Móviles de Barcelona. REUTERS

El ingeniero Pablo Ruidíaz, director de Internet, Inclusión y Movilidad de la Autoridad Nacional para la Innovación Gubernamental (AIG), expresa que la conexión de cosas a internet permitiría a los países y ciudadanos administrar sus recursos naturales de manera más eficiente, por ejemplo, conectar la red de acueducto o los medidores de electricidad para un uso más eficiente de energía. Sin embargo, reconoce que "en Panamá nos hace falta trabajar en algunos aspectos de IdT y en el uso de redes inteligentes para la administración de recursos".

Pero también hay oportunidades de negocio y de mejoras para el país. "En el tema del consumo eléctrico hay una oportunidad interesante para mejorar", y menciona como ejemplo, una red inteligente en centros urbanos para el uso eficiente de energía; o en el sector de salud, el uso de expedientes médicos electrónicos, que requiere instalaciones de sistemas y dispositivos móviles.

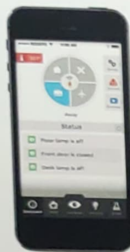
Samaniego señala que para Panamá hay grandes oportunidades porque aquí pasan todos los cables de fibra óptica, por lo que es un buen lugar para que se establezcan empresas, pero cuestiona cómo vamos a

sigue [+]

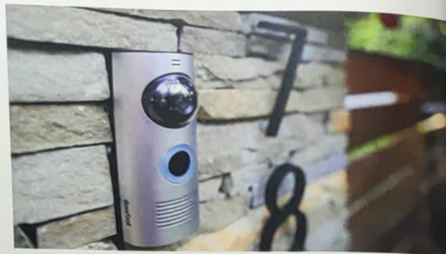


'Stand' de Telekom, CeBit 2014. Se proyecta que el volumen de data de internet llegará a los 40 zettabytes en 2020. EFE | EPA









En el hogar. *Izquierda: Cámara del sistema de seguridad Piper para el hogar y 'software' de monitoreo que funciona en un iPhone. Arriba: DoorBot, un timbre con video y capacidad Wi-Fi.* NYT IMAGES

[+]

estar preparados para el tipo de trabajo que tendremos que hacer.

"Habrá cambios también en las responsabilidades de las personas. Panamá tiene que dar un salto bien pensado, sin olvidar que somos humanos. Internet y la tecnología deben estar al servicio de la humanidad".

Desafíos

A pesar de las ventajas y oportunidades que representa la IdT, como bien indicó Berners-Lee en el 25 aniversario de internet, hay grandes retos, entre ellos, cómo integrar con rapidez al 60% de personas que aún no tiene acceso a la red, garantizar que en la web estén presentes todo tipo de lenguas o cómo consensuar los estándares abiertos que definirán la IdT.

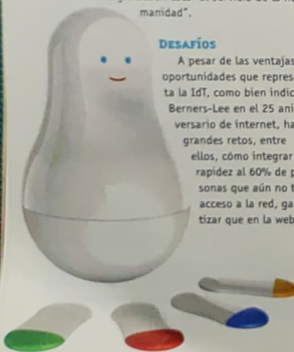
En ese sentido, el ingeniero Ruidíaz comenta que en Panamá, en el plano del Gobierno, lo más importante es que las personas tengan acceso a la información a través de internet. "La proliferación de teléfonos móviles inteligentes es una tendencia ya posicionada en el país y en el mundo. Pero todavía quedan pendientes tareas por hacer para conectar a los 'desconectados'. Considero que el tema de la telefonía móvil y el acceso a internet móvil será importante para ello".

El decano Samaniego señala que "hoy el que tiene conocimiento tiene poder, y el conocimiento no está restringido, gracias a internet. Por eso es importante para los países cerrar la brecha digital. Panamá está dando pasos en esa dirección, pero nos falta formar a la sociedad para evitar un mal uso, como sucede muchas veces en las redes sociales. Una parte crítica es la seguridad. Hay que cuidar la información y esa es una falencia que tenemos pendiente. Hay que elevar los niveles de seguridad".

Samaniego resalta también que dentro de esta tendencia hay dos aspectos importantes que se deben tomar en cuenta: la cualidad social del ser humano y la capacitación necesaria para aprovechar las oportunidades.

"Estamos perdiendo un poco la parte de las relaciones entre las personas debido a la tecnología", y añade que los panameños deben considerar más las carreras tecnológicas y capacitarse, no solo en la parte técnica y tecnológica, sino también en inglés para entrar con buen pie a esta revolución.

EL INVENTOR DE LA 'WORLD WIDE WEB', TIM BERNERS-LEE, PIDIÓ EL MIÉRCOLES UNA PROPUESTA DE LEY PARA PROTEGER LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN EN INTERNET Y LOS DERECHOS DE LOS USUARIOS.

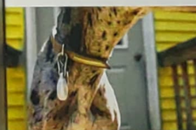


Sistema 'Mother'. Sus sensores de movimiento recogen información de los usuarios y envían recordatorios si se olvida tomar una medicina o hacer una tarea. NYT IMAGES



Seguridad en casa. *Cámaras y sensores del sistema de seguridad para el hogar Canary, que permite ver video en directo de la casa en el celular.* NYT IMAGES





Sensores. *SmartSense Multi indica cuándo un objeto se abre o cierra y el SmartSense Presence tag, cuándo llega a casa o sale una persona, mascota o carro.* NYT IMAGES

Cifras

- El 46% de los usuarios de *tablets* ha reducido el tiempo de uso de sus *laptops*.
- Se estima que la tecnología ponible pasará de 14 millones de unidades despachadas en 2011 a 485 millones en 2018, un tasa de crecimiento de 3000%.
- Para 2020 se proyecta que cada persona tendrá 6 dispositivos conectados.

Sueño. El Aura Smart Sleep System monitorea el ruido, temperatura del cuarto y luz ambiental mientras se duerme, y crea un programa de luces y sonidos para mejorar la calidad de sueño. NYT IMAGES

INTERNET DE LAS COSAS Y LOS DESAFÍOS DE SEGURIDAD

Por Camilo Gutiérrez Amaya

Smartphones, *tablets* y otros dispositivos móviles son los más comunes cuando se habla de la omnipresencia de internet, dejando atrás el uso de las computadoras como el único medio de acceso. Pero en los últimos años, otros dispositivos, como electrodomésticos, consolas de entretenimiento, relojes o carros, también ofrecen las mismas funcionalidades. En la medida que se siga masificando el uso de este tipo de dispositivos, veremos un cambio en los ataques informáticos y su propagación.
De la misma forma en que las amenazas en los últimos años se han centrado en dispositivos con el sistema operativo Android por la gran porción de mercado que acapara, con la aparición y desarrollo de nuevas tecnologías, como automóviles computarizados, *routers* y cámaras de vigilancia IP, entre otros, a medida que se van masificando, aumentan las posibilidades de que sean atacadas por códigos maliciosos y otras amenazas informáticas.

Tanto usuarios hogareños como las empresas pueden ser víctimas de ataques que vulneren su seguridad si no se toman los cuidados necesarios.

En el caso de los usuarios hogareños, los riesgos están más relacionados con el robo de información financiera y personal. Permitir que se filtre este tipo de información puede generar desde suplantación de identidad con fines ilícitos hasta pérdidas económicas. En las empresas, es necesario ser cuidadosos con el tipo de dispositivos que se utilizan y siempre hacer las implementaciones en función de los objetivos del negocio. Como cualquier sistema, este tipo de dispositivos necesitan ser gestionados: una mala configuración o descuidar aspectos asociados a la conectividad de estos aparatos pueden abrir brechas de seguridad que pueden permitir desde el control del dispositivo hasta el acceso a los sistemas de la empresa.

Qué podemos hacer para protegernos

Sin importar si se trata de un usuario hogareño que compra un nuevo Smart TV o una empresa que implementa un sistema de monitoreo a través de cámaras IP, es muy importante conocer los riesgos que existen y ser conscientes de que si no se toman las medidas preventivas adecuadas, estos se pueden materializar y afectar al usuario. Esto implica proteger adecuadamente las redes de acceso, cuidar la información que se comparte y mantener actualizados los *firmware* de los diferentes dispositivos, entre otras medidas de control.

** El autor es especialista en Awareness & Research de ESET Latinoamérica.*

Propiedades benéficas de la papa

Tamara Del Moral • tdelmoral@prensa.com

"LA PAPA NI NINGÚN CARBOHIDRATO ENGORDAN POR SÍ SOLOS, SON EL ABUSO EN SU CONSUMO Y LAS PREPARACIONES QUE SE HACEN LO QUE CONTRIBUYE A LOS AUMENTOS DE PESO".
Raisa Rodríguez A.
Nutricionista

Independientemente del color de su cáscara, la papa es un alimento que provee múltiples nutrientes al organismo. Pertenece al grupo de los carbohidratos complejos y contiene diversas vitaminas y minerales, como vitamina C, ácido fólico, sodio, hierro y potasio, este último, esencial para el desempeño muscular y el buen funcionamiento de los nervios. Una papa mediana (150g) con su cáscara proporciona unos 27mg de vitamina C.

Sin embargo, con frecuencia se escucha que "la papa engorda" y que aquellos que están tratando de perder peso no deberían comerla. La nutricionista Raisa Rodríguez Aguilar, de Vivir en Salud, explica que la papa por sí sola aporta 1 Kilocaloría/gramo y que su mala fama se debe a que contiene en su estructura almidón, un polisacárido (azúcar formado por largas cadenas de glucosa).

"Al almidón siempre se le atribuye que es la causa de los aumentos de peso (por ejemplo, 'el arroz o la papa engordan'). Nuestro cuerpo, en especial el cerebro, se alimenta únicamente de carbohidratos y almidones (como la papa, arroz, panes, etc.). En realidad, la papa ni ningún carbohidrato engordan por sí solos, son el abuso en su consumo y las preparaciones que se hacen lo que contribuye a los aumentos de peso", menciona, y pone como ejemplos las papas fritas, papas salteadas, papas con mantequilla o con carnes refritas.

¿Qué cantidad o porción es recomendada para un adulto sano de peso normal?

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo y deben ser parte del 50% de la alimentación. Diariamente, se pueden consumir de 2 a 3 porciones de papa (si solo va a consumir este carbohidrato), entendiéndose por 1 porción el equivalente a ½ taza de producto.

"Lo que se debe cuidar son los alimentos con los que combinamos la papa. En Panamá es frecuente mezclar varios tipos de carbohidratos en una comida, por ejemplo: papa con arroz, macarrones y plátano, por lo que medir las porciones o cantidades ingeridas es fundamental".



Versátil. Un alimento tradicional, energético y variado. FOTOLIA

MÁS QUE CARBOHIDRATOS

Las papas contienen diferentes químicos benéficos y vitaminas, entre ellos:

- Vitamina C y ácido fólico.
- Flavonoides (antioxidantes).
- Kukoaminas, que pueden ayudar a disminuir la presión arterial.
- Minerales (potasio, magnesio, hierro).

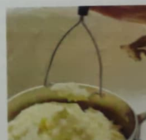


Adaptación: La Prensa | Fuente: MCT



'Tips' CONSUMO SALUDABLE







MODERACIÓN. La papa es un alimento que se puede utilizar en dietas terapéuticas o en la alimentación general, pero bajo ciertas cantidades o porciones, y preparada de forma saludable, indica la nutricionista Raisa Rodríguez. Se deben evitar los aderezos ricos en grasas y las preparaciones fritas.

PLATOS. Las mejores preparaciones para la papa son hervidas, asadas, horneadas y en puré (preparado con leche descremada y aceite vegetal). Puede hacerlas rellenas con queso bajo en grasa, salteadas con 1 cucharadita de aceite vegetal y agregar ajo, cebolla, ajíes, etc.

ACOMPAÑANTES. Se puede acompañar la papa de carnes blancas como pollo, pavo, pescado e, incluso, combinada en una ensalada de vegetales, atún o huevo; para aliñarla, utilice yogur bajo en grasa (sustituye a la mayonesa), mostaza y condimentos naturales.

Trébol, duendes, cerveza y desfiles: San Patricio y el color verde







Símbolos. *La fiesta destaca la cultura irlandesa. Izquierda: En Estados Unidos, el río Chicago se tiñe de verde. El trébol o 'seamroy' es una planta sagrada de Irlanda que simboliza el renacimiento en primavera. El 'leprechaun' (duende) es un ser popular del folclor celta.* FOTOLIA | MCT

CUALQUIER DÍA DEL AÑO, SE CONSUMEN 5.5 MILLONES DE PINTAS DE CERVEZA GUINNESS. EL DÍA DE SAN PATRICIO, ESA CIFRA SE ACERCA A 13 MILLONES DE PINTAS. LO QUE COMENZÓ COMO UNA CELEBRACIÓN PARA EL SANTO PATRÓN DE IRLANDA, ES HOY UNA FIESTA MUNDIAL.



FOTOLIA

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

El 17 de marzo, millones de personas en el mundo se vestirán de verde y celebrarán una tradición irlandesa –el Día de San Patricio– con desfiles, buen humor y quizás una pinta de cerveza.

De pagano a cristiano, el santo patrón de Irlanda nació en lo que hoy se considera Inglaterra, Escocia y Gales, en el seno de una familia aristócrata cristiana, que era originaria de la región que hoy es Italia.

De acuerdo con la leyenda, de pequeño, Patricio no profesaba ningún interés a la religión, pero a los 16 años fue secuestrado y enviado a Irlanda como esclavo para ser pastor en una fría montaña. Según los relatos folclóricos, una voz le indicó en sus sueños que escapara. Volvió entonces a Bretaña para reunirse con su familia, pero sintió el llamado de regresar a Irlanda, donde sirvió como misionero el resto de su vida, intentando convertir a los irlandeses al cristianismo. Para explicar la trinidad cristiana –Padre, Hijo y Espíritu Santo– utilizaba el trébol. Pero su tarea fue ardua. Muchos le pegaron, fue amenazado y amonestado, y murió el 17 de marzo de 461. Fue enterrado en la Catedral de Down, en el Condado de Down, al norte de Irlanda.

Leyendas y mitos

La historia de san Patricio está envuelta en mitos, leyendas y creencias. Se dice, por ejemplo, que fue a la cima de un monte y, con su bastón de madera, erradicó todas las culebras de Irlanda, aunque la nación nunca tuvo culebras, por lo que se infiere que

sigue [+]



Orgullo irlandés. *Variedad de licores de Irlanda rodeando la cerveza Guinness.* IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA DE PADDY MICK'S



Emociones. *El Día de San Patricio es un evento de gran importancia para los irlandeses que están lejos de casa. Es cuestión de mantener la cultura viva, donde sea que estén, dice Micheal O'Phigoid.* IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA DE PADDY MICK'S



¡Irlanda por siempre! En gaélico o celta, la bandera es símbolo del orgullo de los irlandeses. IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA DE PADDY MICK'S

[+]

esta es una metáfora para la erradicación de la ideología pagana de Irlanda y el triunfo del cristianismo.

Los caballeros de la orden de san Patricio usaban un color distintivo conocido como el *azul de san Patricio*. Entonces, ¿por qué se volvió tan emblemático el verde? Alrededor del siglo XVIII, los irlandeses que apoyaban la independencia lo usaban para representar su causa.

El Día de San Patricio, como se conoce hoy, básicamente fue inventado por los inmigrantes irlandeses en Estados Unidos. Los soldados irlandeses que luchaban con otros de Gran Bretaña en la Guerra Revolucionaria estadounidense marcharon un 17 de marzo para reconectar con sus raíces irlandesas en la ciudad de Nueva York. Luego vinieron otros desfiles en ciudades con mayor predominancia de la comunidad irlandesa, como Boston, Filadelfia y Chicago.

Además de honrar al santo, era una forma de confirmar su identidad y crear lazos de solidaridad.

San Patricio. Su día se conmemora con respeto y en familia. FOTOLIA

El mundo se viste de verde

En Estados Unidos, el río Chicago se tiñe de verde para celebrar el Día de San Patricio y luces verdes brillan en el edificio Empire State en Nueva York, honrando al santo.

Alrededor del mundo, donde se concentran comunidades de raíces irlandesas, se organizan desfiles y celebraciones, pero la más emblemática seguirá siendo la de Nueva York, donde asisten alrededor de 2 millones de personas cada año. Incluso, el primer ministro de Irlanda viajará a la Gran Manzana para participar en el desfile, indicó el cónsul honorario de Irlanda en Panamá, Juan Carlos Rosas O'Donell.

En Moscú, Rusia, los bailarines usan *kilts* irlandeses en un desfile.

Desde hace algunos años, Panamá no se queda atrás y algunos establecimientos locales, como Bennigan's, realizan eventos para conmemorar el Día de San Patricio con bailes, cantos y degustación de cervezas y platos típicos irlandeses. El *pub* del hotel Los Mandarinos en El Valle de Antón, O'Pedros, celebra con un *show*, *happy hour*, música y platos irlandeses.

"Es un día de mucha alegría, sentimiento y cantos tradicionales", comenta O'Donell.

Micheal O'Phigoid, propietario del *pub* irlandés Paddy Mick, explica que, aunque la comunidad irlandesa en este país no supera las 50 personas, llevan 2 años reuniéndose para honrar este día con música irlandesa. "El Día de San Patricio es de respeto, las familias se congregan para cenar juntas. Estando lejos, en Panamá se reúnen en un ambiente relajado, conversando con quien tengan a su lado".

EN IRLANDA, LOS PEQUEÑOS SE PONEN UN UNIFORME Y SE ADORNAN CON UN TRÉBOL. INCLUSO, EN ALGUNOS PUEBLOS HAY CARNAVAL.











Kiss me! I'm Irish! *(En sentido de las manecillas del reloj) Los duendes y tréboles son elementos característicos de esta celebración y parte del folclor irlandés. Originalmente, el color que distinguía a san Patricio no era el verde, sino el azul. En Carolina del Sur, Estados Unidos, hay desfiles donde participan adultos y niños. Fachada de la Catedral de San Patricio en Dublin, Irlanda.* FOTOLIA | NYT IMAGES



En Panamá

- Bennigan's de Amador tendrá hoy domingo un 'Kid's Day' de san Patricio, de 4:00 p.m. a 7:00 p.m. Para más información: Bennigan's Panamá en Facebook y *@benniganspa* en Twitter.
- Paddy Mick's tendrá música irlandesa en vivo hasta el 17 de marzo. Se interpretarán canciones de U2, The Cranberries y otras bandas. El lunes se podrán cantar temas folclóricos irlandeses, acompañados de un órgano y gaita.

Descubriendo las vides **del Olimpo**

Hoy les comparto mi experiencia con un tinto griego de la denominación de origen Rapsani, cuyo denso y robusto caldo es una mezcla de tres uvas.

• Andrés Martínez Franceschi • vivirdominical@prensa.com

FOTOLIA

Una de las características más apasionantes del vino es su diversidad. Existen distintos aromas, texturas y sabores que son producto de combinaciones únicas e irrepetibles de más de 3 mil variedades de cepas con sus respectivos climas y suelos.

En esta ocasión, les comparto sobre un vino que me sorprendió gratamente. Se trata de un tinto griego de la denominación de origen Rapsani, ubicada en la región de Tesalia, en Grecia central, cuya zona de cultivo se extiende por las laderas del monte Olimpo, monumental escenario donde moran bajo el cristal los eternos dioses helénicos. Más precisamente, en los alrededores del valle de Tempe, formado por el tiempo del río Peneo y antiguamente consagrado por su belleza al dios Apolo y a las musas, se establece legalmente, en 1971, el área de cultivo de Rapsani, cuyo centro administrativo es un pueblito con el mismo nombre que se fundó hace más de mil años y donde muy posiblemente se elaboraba vino.

El denso y robusto caldo es una mezcla de tres uvas en partes iguales. Dos cepas locales, la *stavroto* y la *krassato*, le imprimen al vino la tipicidad única de la región. La tercera, llamada *xinomavro*, le otorga distinción y elegancia. Esta última, famosa también en Macedonia, da los tintos más finos del país que, en los mejores casos, son comparados con los *barolo* italianos y los *pinot noir* franceses, algunos de los vinos más complejos que existen. Pero es una cepa sensible y de cultivo complicado, por lo que el método de elaboración aún se está mejorando.

Con respecto al clima, el área cuenta con muchas horas de sol, lo que permite la correcta maduración del grano. La cercanía al mar Egeo modera la temperatura y asegura que la maduración sea lenta y que el fruto conserve la acidez, evitando así vinos fofos. El monte Olimpo también cumple una función moderadora, refrescando el verano con sus vientos y proveyendo agua de deshielo a los viñedos.

El suelo está compuesto por esquisto rico en hierro y el subsuelo, por arcilla y arena, lo que permite un buen drenaje y evita que la uva se llene de agua, logrando una correcta concentración. Los minerales son absorbidos por las raíces de la planta y llegan a las bayas, lo que aporta complejidad al producto final.



***Autor.** Andrés Martínez F., 'sommelier' de Patagonia Grill.* CORTESÍA

La denominación contempla la clasificación epilegmenos (reserva), que exige 3 años de añejamiento, de los que al menos 12 meses deben ser en barrica. Vale mencionar que la denominación sobrevivió al olvido gracias a la Bodega Tsantali, que continuó con la producción de este tesoro griego y es hoy, con mucho mérito, uno de los actores de su renacimiento y reconocimiento internacional.

Termino esta descripción, me siento a la mesa y me sirvo una copa. Entre tonos granate y notas de cuero y viejo corral, recuerdo que somos la gota que cae y desaparece, el aroma sutil y pasajero. Son nuestras grandes obras las que perduran en la inmensa posteridad. Así, el amanecer del mito, del filósofo, del mármol y de la roja ánfora ahora nos pertenece.





Sexo y dispositivos móviles. Tanto hombres como mujeres han adoptado la práctica de enviar mensajes e imágenes de sí mismos (generalmente 'selfies') de connotación sexual. Fotolia

'Sexting': la expresión más reciente **del impulso más antiguo**

¿Es este fenómeno, prevaleciente tanto en sociedades de primer mundo como en las nuestras, una verdadera revolución de la expresión libre de la sexualidad?

Olga de Obaldía • @okideobaldia • vivirdominical@prensa.com

Al tiempo que nos ha tocado vivir se le llama "la era de la comunicación". Los medios contemporáneos para captar, producir y transmitir información son prodigiosos... habría que preguntarse si la forma en que los usamos y la naturaleza de mucha de esa información que diseminamos son prodigiosas también.

La gratificación de la comunicación instantánea de imágenes y textos ('chats'), el escudo del anonimato, la cultura del "yo me lo merezco" y el exhibicionismo, intrínsecas a "la civilización del espectáculo" –como ha bautizado Vargas Llosa a la cultura contemporánea– están creando fenómenos de conducta, expresión y comunicación como el *sexting*, vocablo que viene de *sex* + *texting* en inglés (sexo + escribir textos).

¿Y qué es el *sexting*? En términos generales, es entendido como el intercambio de mensajes e imágenes (casi siempre *selfies*) de naturaleza sexual explícita, a través de aparatos móviles inteligentes y tabletas, usando medios de mensajería instantánea en redes. Este sexo electrónico (*e-sexo*) puede darse entre personas involucradas en una relación en la vida real, como entre extraños en una relación virtual. Es un fenómeno prevaleciente tanto en sociedades de primer mundo como en las nuestras.

Un estudio realizado por la Universidad de Michigan en 2012 y publicado en el **Journal of Adolescence Health**, ha mostrado que el *sexting* es una faceta común en las relaciones entre adultos jóvenes de hoy. El estudio observó el comportamiento de 3 mil 447 hombres y mujeres de 18 a 24 años y se encontró que el *sexting* es una práctica común. No encontró vínculo estadístico entre el *sexting* y el comportamiento sexual de riesgo o bienestar psicológico. Otro hallazgo fue que más hombres están en el rol pasivo de recibir estos textos sexuales y más mujeres tienen el rol activo de enviar textos y fotos de sí mismas.

¿Será esta la verdadera revolución de la expresión libre de la sexualidad que las generaciones de 1960 y 1970 proclamaron pero no alcanzaron? Parece que... ¡no! Al menos en el tema de la libertad de decir: "me provoca o no me provoca".

Un nuevo estudio publicado el pasado mes de febrero en el **Journal of Computers in Human Behavior** ha encontrado que los *sexters* (personas que envían textos sexuales) en edad universitaria en relaciones de pareja estables con frecuencia participan en *sexting* no deseado, e intercambiarán mensajes o fotos explícitas por razones que tienen poco

sigue [+]

UN ESTUDIO PUBLICADO EN EL 'JOURNAL OF COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR' REVELA QUE EL COMPORTAMIENTO SEXUAL HUMANO ES MUY SIMILAR EN LÍNEA Y EN LA VIDA REAL.



***Definición.** Si le manda a una amistad una foto enviándole un beso, ¿constituye 'sexting'? Depende de la interpretación del recipiente. Pero mandar fotos de genitales no requiere mayor interpretación.* FOTOLIA

[+]

que ver con la atracción o la excitación y más con un sentido de necesidad u obligación, pero no por puro placer. Este trabajo revela que el comportamiento sexual humano es muy similar en línea y en la vida real. Investigaciones anteriores sobre la vida sexual de las parejas han demostrado que los miembros de una pareja voluntariamente tienen sexo, incluso cuando no hay deseo, por razones que van desde complacer a su pareja hasta evitar una discusión. En los aparatos móviles inteligentes, el *e-sexo* sucede por muchas de las mismas razones. Y el estudio reveló, además, que se envían casi con tanta frecuencia por los hombres y las mujeres.

Entre conocidos ¿o extraños? Conversación con el experto

Para entender mejor el fenómeno, el psiquiatra Vadim Cantón Bustos responde algunas preguntas sobre el tema:

<<< ***En el caso de una pareja que tiene una relación en la vida real, ¿puede el 'sexting' entenderse como una extensión del juego erótico sano y productivo?***

"Seguro que para algunas parejas que ya tienen una relación entre ellos, el *sexting* puede ser una herramienta más para mantener vivo el erotismo. Desde un *emoticon* con un beso y un corazón (que ya esto puede ser algo sexual), hasta una foto provocadora de su pareja. Si a ambos les gusta, esto puede ser bastante sano. Pero hay que recordar que los chiquillos toman nuestros teléfonos y pueden encontrarse con imágenes que no deben ver".

<<< ***Y ¿entre extraños? ¿Cuál es el enganche? ¿Cuál es la ganancia afectiva en una relación así?***

"Hay muchos enganches: es nuevo y muy fácil. La gratificación es inmediata. Hay quienes pueden considerarlo muy gratificante, principalmente si tienen algún rasgo exhibicionista".

<<< ***¿Los sentimientos y emociones que genera el 'sexting' son reales? ¿Puede alguien 'enamorarse'?***

"Claro que alguien se puede enamorar (aunque sea amor tipo 1, o sea, amor sexual), pero los que hacen esto anónimamente no lo hacen buscando una relación permanente".

<<< ***Si la persona tiene una pareja en la vida real, ¿una relación virtual de 'sexting' es una infidelidad?***

"Habría primero que definir lo que es infidelidad para cada persona. Los católicos dicen que pecamos de 'pensamiento, palabra, obra y omisión', así que estamos mal por todos lados. Conozco a mujeres que se enojan si su esposo ve a alguna mujer bonita en la calle. ¿El esposo está siendo infiel? Tal vez alguien diga 'prefiero que haga eso en vez de que se acueste con otra'. La verdad, ¿quién sabe? Depende de cada pareja individualmente".

<<< ***¿Impediría de alguna manera el éxito de una relación satisfactoria en la vida real?***

"No creo que lo impida luego una relación seria con esa misma persona. Por lo menos saben mucho del otro antes de que sea algo serio. Hay quienes se casan a lo loco y ni saben cuánto gana su pareja".

<<< ***¿Esta conducta se ve más en adultos, en adolescentes o por igual? Cuando se trata de adolescentes, ¿cuáles pueden ser las repercusiones?***

"No tengo datos reales para decir si es más común en adolescentes o adultos. Yo podría creer que se ve igual en ambos. Pero ¿quién va a decir que manda estos mensajes? y está el tema de definir el *sexting*. Si le mandas a tu amiga una foto de tu cara tirándole un besito, ¿cómo lo interpretas, será algo sexual? ¿Qué viene después de ese beso? Es asunto de interpretación. Claro que mandar fotos de genitales, etc. no requiere mayor interpretación.

Las repercusiones pueden ser muy complicadas, porque uno no sabe quién va a ver luego esas fotos si el que las recibe las reenvía. ¿Y si una pareja termina mal y uno de ellos decide poner en la web las fotos eróticas que le mandaron? Si es una mujer la víctima, la reputación se va a ver muy afectada, aunque no haya hecho nada malo. Tal vez si es un hombre, la sociedad lo vea diferente. No lo comparto, pero creo que es así. También existe el peligro del chantaje: 'si no haces lo que te pido (dinero, sexo, etc.), publico tu foto en Facebook. Si tuviera que darle un mensaje a los jóvenes, sería que no enviaran fotos eróticas a nadie, porque no saben cómo va a terminar todo.





***Alto precio.** El legislador de Nueva York Anthony Weiner renunció a su cargo en 2011 luego del escándalo sexual en el que se vio envuelto por el intercambio indebido de mensajes e imágenes suyas.* MCT DIRECT

NI SIQUIERA EL PELIGRO DE LA 'PORNO VENGANZA' PARECE DETENER ESTA EXPRESIÓN DE LA SEXUALIDAD.

La reputación se puede ver muy afectada".

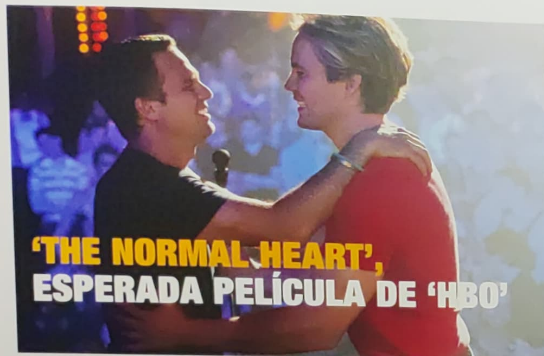
El sexo, fuente primordial

Bien dice Octavio Paz en su ensayo **La llama doble** que "sexo, erotismo y amor son aspectos del mismo fenómeno, manifestaciones de lo que llamamos vida. El más antiguo de los tres, el más amplio y básico es el sexo. Es la fuente primordial. El erotismo y el amor son derivadas del instinto sexual: cristalizaciones, sublimaciones, perversiones y condensaciones que transforman la sexualidad y la vuelven, muchas veces, incognoscible".

En este ensayo, el Nobel examina la relación entre el sexo y el erotismo en el lenguaje como expresión de la conducta humana. Afirma que el erotismo es al sexo lo que la poesía es a la prosa. La expresión del mismo parece inevitable en la historia humana. Proporciones muy, muy guardadas –y ojo que no estoy comparando los sexts de nadie con la poesía– el *sexting* es una expresión de ese impulso primordial.

Sobre la expresión del impulso sexual a través de la tecnología, el doctor Cantón Bustos señala: "los humanos somos primates sexuales y la tecnología nos lo hace muy fácil. Ya no hay que esconder las **Playboy**, porque tienes videos sexuales explícitos en tu mano. Cuando hubo teléfono, había *phone sex*; luego los *emails* eróticos; los SMS de contenido erótico anónimos siguen siendo muy usados (y hasta pagando). Cuando aparezca una tecnología nueva, inventarán una manera para usarla en sexo. Si todos hubiéramos tenido telégrafos, seguro hubiéramos visto mensajes sexuales en clave Morse (¿o Morsex?)".

Ni siquiera el peligro de lo que hoy se conoce como "Porno en Venganza" o "Revenge Porn" parece detener esta expresión de la sexualidad. Se trata de la publicación en redes y medios por parte de un ex de fotos y textos que fueron enviados voluntariamente en la privacidad y confianza de una relación. Con consecuencias terribles para la víctima. Países como Israel y Estados Unidos (California y otros estados) han pasado leyes criminalizando esta conducta. La expresión de la sexualidad es uno de los motores más fuertes en la conducta humana y es obvio que parte de lo que está en juego aquí es la nueva definición de "privacidad" –o ausencia de ella– que es prevaleciente en las nuevas generaciones.



'THE NORMAL HEART', ESPERADA PELÍCULA DE 'HBO'

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com

Un elenco de estrellas llevará a la pantalla **The Normal Heart**, obra que trata sobre el avance casi epidémico del VIH/sida en Nueva York, entre 1981 y 1984, época en la que, con la poca información que existía, el estigma del padecimiento era grande y la tasa de mortalidad sobrecogedora. El primer avance de la cinta dramática muestra a Mark Ruffalo como Ned Weeks, un escritor y activista que funda grupos en defensa de los pacientes con VIH, y a Julia Roberts como Emma Brookner, una doctora en silla de ruedas que, en un ámbito en el que nadie sabe qué ocurre, es la que mayor conocimiento tiene sobre la enfermedad. El elenco incluye a Taylor Kitsch, Jim Parsons, Alfred Molina, Jonathan Groff, Joe Mantello y Matt Bomer, que incluso cambió su apariencia durante la filmación -perdiendo 40 libras- para demostrar el impacto del virus.

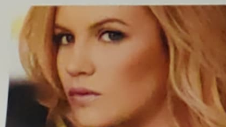
La impresionante cinta, basada en la obra de teatro autobiográfica escrita por Larry Kramer, se estrenará por **HBO** el 25 de mayo.

'FOX' RENUEVA VARIAS SERIES EXITOSAS

Ya con la mitad de la temporada a sus espaldas, **FOX** apostó por renovar algunos de los éxitos que más televidentes han atraído a su canal: **New Girl**, **The Mindy Project**, **Brooklyn Nine-nine** y **The Following**. **New Girl**, con Zooey Deschanel, confirmó su cuarta temporada, mientras que **The Mindy Project** ya tiene asegurado su tercer año en la pantalla. La comedia **Brooklyn Nine-nine** sobrevivió su primer año con gloria y **The Following**, liderada por Kevin Bacon, va por un tercer año de más misterios.



'SPIN-OFF' DE 'THE SUPERNATURAL': 'BLOODLINES'



Bloodlines será el nombre de la serie que continuará en el universo de **Supernatural**. Aunque aún no tiene fecha de estreno, el elenco incluye a Daniel Savre (**Heroes**), Sean Faris (**Fired Up!**), Lucien Laviscount (**Skins**) y Stephen Martines (**Burn Notice**).

¡FELIZ CUMPLEAÑOS, LAUREN GRAHAM!



La actriz que por tantos años personificó a la adorable y complicada Lorelai Gilmore en **Gilmore Girls**, Lauren Graham, cumple hoy 47 años. Actualmente, la actriz protagoniza a Sarah Braverman en **Parenthood**, serie que mezcla comedia y drama.



















DilbertCartoonist@gmail.com
©2014 Scott Adams, Inc. Dist. by Universal Uclick
www.dilbert.com



Los pericos como mascota

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

Los perros y gatos, muchas veces, carecen de la atención debida por falta de conocimiento de las familias con quienes viven, pero esto se agrava cuando se trata de animales sobre los cuales la información es aún más escasa, como ocurre con las aves.

Los pericos pertenecen a la familia de *Psitácidos*, son muy buscados en las tiendas de animales y, generalmente, la gente piensa que con unas semillas de girasol, una limpieza cada tanto y una linda jaula se cumple con todos sus requerimientos. El primer error que se comete es en su alimentación. Las semillas, sobre todo las de girasol, poseen un alto grado de grasa, que engordará al animal, pero sin nutrirlo adecuadamente. Existen alimentos balanceados formulados para la especie, y así le estaremos brindando los requerimientos diarios. Además, se puede suplementar la dieta con frutas como el mango, y cada tanto y a manera de premio, darle alguna semilla de girasol. Esporádicamente, se les puede dar arroz blanco sin sal y a temperatura ambiente. Es muy perjudicial darles pan, chocolates, comidas condimentadas o aguacate.



Cuidados. *Los pericos entablan fuertes lazos con las personas. La higiene de su jaula es muy importante.* GERARDO GANDSAS |CORTESÍA

NO COMPRE PERICOS EN LAS CALLES Y ASÍ EVITARÁ APOYAR EL TRÁFICO Y LA VENTA ILEGAL QUE TANTO PERJUDICA A LA ESPECIE EN SU HÁBITAT.

Respecto a la jaula, cuanto más espacio tengan será mejor para evitar frustraciones que pueden derivar en trastornos físicos y de conducta. Hay que colocarles adentro palos de diferentes grosores y alturas donde puedan trepar. El agua de los recipientes debe cambiarse dos veces al día y tomar la precaución de mantenerlos bien agarrados, ya que hay algunos modelos que, si se caen las tapas, pueden dejar espacio para que el perico se escape. La bandeja se tiene que limpiar a diario, y toda la jaula por lo menos dos veces a la semana. La limpieza de los palos posaderos forma parte de la rutina de higiene.

En cuanto a los juegos, los ideales son aquellos que no contengan elementos pequeños que puedan tragarse ni sogas que se deshilachen, como tampoco espejos que les crean trastornos al ver un igual que no pueden alcanzar. Las piñatas que permiten llenarse con alimento son las más recomendables.

Si usted se arrepiente de tener el perico en su casa y piensa liberarlo, estará enviándolo a la muerte casi segura, ya que no dispone del aprendizaje para desenvolverse, obtener su comida y resguardarse de otros animales.

No compre pericos en las calles y así evitará apoyar el tráfico y la venta ilegal que tanto perjudica a la especie en su hábitat natural. Asegúrese de obtenerlos en lugares certificados y con el brazalete que certifique su crianza en cautiverio.

[CRUCIGRAMA]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1										■	
2							■				
3		■		■						■	
4	■				■			■			
5							■				
6						■			■		
7	■				■			■			
8				■					■		
9			■					■			
10		■					■				
11									■		■

HORIZONTAL

1. Avisarán de una amenaza.
2. Enfermedad crónica originada por tumores malignos. Celebrar con risa una cosa.
3. Dispositivo electrónico que emite luz monocroma de intensidad muy alta.
4. Central de inteligencia del Tío Sam. Nombre de letra. Siglas de Organización Político Militar.
5. Valor monetario total de las deudas y compromisos que gravan a una empresa. Planta que crece en sitios pantanosos.
6. Deja de vivir. Iniciales de Tomás Sánchez. Iniciales de Lorena Toledo.
7. Siglas de Campaña Mundial por la Educación. Iniciales de Tulio Rudas. Última letra del alfabeto hebreo.
8. Ente antidrogas de EU. Criada en inglés. Señor abreviado del inglés.
9. Pronombre personal. Fundador del imperio persa. El árbol de jobo en el Ecuador.
10. Espantar los peces. Coches en inglés.
11. Pretendiente a un empleo que se ha de proveer por oposición.

VERTICAL

1. En este lugar. Símbolo del prometio. Versión demostrativa de un tipo de software.
2. Nota musical. En Honduras, felino americano de pelaje pardo con manchas oscuras y rayas negras.
3. Tumefacción producida por aire o gas en el tejido pulmonar. Vara usada en las artes marciales.
4. Iniciales del presidente que sucedió en el poder a Fidel Castro. Atmósfera terrestre. En Costa Rica, guayaba redonda, ácida.
5. Abreviatura de teléfono. Advierte. Servicio militar.
6. Instrumento para abrir surcos en la tierra. Baraja usada en cartomancia.
7. Selenio. Conjunto de tres personas.
8. Labre la tierra con el arado. Carta de la baraja. Cromo.
9. Hombre muy cruel. Juego infantil.
10. Mezcla de agua y óxido de calcio con que se pelan los pellejos.
11. Niños que nacen antes del término de la gestación.

[SUDOKU]

						9		
				1		4		2
	2						8	6
2	8						7	
	7			6		3		5
						8	4	
		5	6	2			3	
	3		7		9			
		7						

[SUMANDO]

?	x	?	x	?	=	162
+		+		+		
?	+	?	x	?	=	41
x		x		x		
?	x	?	x	?	=	210
=		=		=		
35		102		105		

[SOLUCIONES]

Tecnología 'GADGETS'

Esos artilugios de los que la sociedad moderna no puede prescindir... Útiles, divertidos, prácticos y, a veces, hasta adictivos. Los fabricantes se esmeran por innovar y ofrecer constantemente más funcionalidades.



AVENTURAS. Resistente a caídas desde 1.5m, al polvo, al agua (hasta 7m de profundidad y -10°C), la Lumix DMC-TS25 de Panasonic, de 16.1MP y gran angular de 25mm, es ideal para captar fotos y video HD de deportes y viajes.



ESTILO PROPIO. Caseable ofrece en su sitio web (*http://www.caseable.com*) herramientas para personalizar fundas o estuches, usualmente de plástico reciclado, para dispositivos Apple, Samsung y Kindle, entre otros. **NYT Images**



INNOVADOR. El Galaxy S5 de Samsung combina una cámara de 16MP, conectividad más rápida, herramientas para *fitness* (dieta, podómetro, registros de ejercicio, monitoreo cardíaco) y nuevas características de seguridad.



SEGÚN EL ESPECTRO... GoLITE BLU es un panel de luces LED azules que 'mejora la energía'. Las LED se están usando en aparatos para mejorar el estado de ánimo, conciliar el sueño y ayudar al crecimiento de las plantas. **NYT Images**



DISEÑO. El teléfono curvo G Flex de LG reduce la distancia entre la boca y el micrófono al mantenerlo cerca del oído, tiene características como KnockON, Modo Invitado y Plug & Pop, y un revestimiento protector contra rayadas.



COMODIDAD. Los audífonos Relays, de Sol Republic, tienen una tecnología propietaria llamada 'FreeFlex', que asegura un entalle perfecto de los botones en los oídos al ajustarse al tamaño de las orejas. **NYT Images**

